



『脱水状態と熱中症』勉強会を実施記録

平成27年6月22日（月）、リハビリデイさとうでは大塚製薬様より講師の先生にお越しいただき、『脱水状態と熱中症』についての勉強会を開催いたしました。

■内容■

- ・脱水状態の仕組み
- ・高齢者は何故脱水になりやすいのか？
- ・経口補水液『OS-1』の効果的な摂取タイミング

【参加者】

茂原市内の居宅介護支援事業所よりケアマネージャー様 14名
リハビリデイさとうスタッフ 5名

【感想】

体内の水分は筋肉に多く蓄えられる為、筋力が低下している高齢者は体内の水分量も低い状態となり、脱水状態になりやすいといえます。
また、夜間のトイレが心配で水分補給を制限したり服薬によっては利尿作用がある等、更に脱水状態のリスクが高くなります。

そこで、脱水状態を防ぐ為にデイサービスが出来ることとして、

- ①デイサービスご利用中の水分補給の促し、水分補給量の確認
- ②運動時の水分補給についての指導
- ③マシントレーニングにより筋力増強を図り、水分を蓄えられる体づくり
- ④日々の健康・体調チェック

が挙げられると考えました。

夏場だけでなく一年を通して脱水状態にならないよう運動・水分補給の声かけを行い、ご利用者様の健康増進に繋げていきたいと思っております。

以上です。